বর্ডার গার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, সিলেট

নথি নং -১৩০৪০৭.৩১০০.১০১.২৬/২৩

তারিখ:- ২৪/০৫/২০২৬ খ্রিঃ

বিজ্ঞপ্তি নং ২৩/২০২৬

এতদ্বারা অত্র প্রতিষ্ঠানের সকল শিক্ষক-শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদেরকে জানানো যাচ্ছে যে, হাম এর প্রাদুর্ভাব উল্লেখ্যযোগ্য হারে বৃদ্ধি পেয়েছে। তাই হাম রোগের কারণ, লক্ষণ ও প্রতিকার সম্পর্কে সকলের অবগতি ও সচেতনতা একান্ত প্রয়োজন। বর্ডার গার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, সিলেটকে বিজিবি সদর দপ্তর কর্তৃক হাম এর প্রাদুর্ভাব, সচেতনতা এবং প্রতিরোধে করণীয় শীর্ষক একটি নির্দেশনামূলক পত্র প্রেরণ করা হয়েছে। সকলের অবগতির জন্য নির্দেশনাটি এতদ্সঙ্গে শেয়ার করা হলো এবং একই সাথে সকল শ্রেণি শিক্ষককে নিজ নিজ গ্রুপে প্রচার করার জন্য নির্দেশনা প্রদান করা হলো।

২৪/৫/২৬

মোঃ রশিদ আহমদ
অধ্যক্ষ
বর্ডার গার্ড পাবলিক স্কুল এন্ড কলেজ, সিলেট

কার্যক্রম :

১। শ্রেণি শিক্ষক (সকল)।
২। ক্লাস কো-অর্ডিনেটর (সকল)।
৩। উইং কো-অর্ডিনেটর (সকল)।
৪। ফ্রন্ট অফিস।

সদয় অবগতি :

(ক) চেয়ারম্যান, গভর্নিং বডি
ও সেক্টর কমান্ডার, বিজিবি সিলেট।
(খ) কো-চেয়ারম্যান, গভর্নিং বডি
ও অধিনায়ক, ১৯ বিজিবি সিলেট।
(গ) সমন্বয়কারী অফিসার, গভর্নিং বডি
ও অতিরিক্ত পরিচালক অপস্, বিজিবি সিলেট সেক্টর।

CamScanner

BGB স্কুল এন্ড কলেজ

Recieved
২৮/৫/২৬

সীমিত

সদর দপ্তর বর্ডার গার্ড বাংলাদেশ
অপারেশন ও প্রশিক্ষণ শাখা
ট্রেনিং উইং, ঢাকা
দূরালাপনীঃ ০২৯৬৫০১১৩

২৮ বৈশাখ ১৪৩৩
০৯ মে ২০২৬

৪৪.০২.১২০৫.০০৩.০৪.৩৬৩.২৬

হাম (Measles) এর প্রাদুর্ভাব, সচেতনতা এবং প্রতিরোধে করণীয় প্রসংগে

১। হাম (Measles) একটি ভাইরাসজনিত সংক্রামক রোগ। হাম রোগের উৎস হলো Measles Virus। রোগটি প্রধানত শিশুদের আক্রান্ত করে, তবে যেকোনো বয়সের টিকাবিহীন বা কম রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন মানুষ এতে আক্রান্ত হতে পারে। ইদানিং হামের প্রাদুর্ভাব উল্লেখযোগ্য হারে বৃদ্ধি পেয়েছে। বিধায়, উক্ত ভাইরাসজনিত রোগের লক্ষণ, প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণের জন্য বিজিবি কর্তৃক পরিচালিত শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের সকল ছাত্র/ছাত্রীর জন্য সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা আবশ্যক। নিম্নে হাম সংক্রান্ত বিস্তারিত উল্লেখ করা হলো ঃ

ক। **হাম (Measles) রোগ কিভাবে ছড়ায় ঃ**

হাম ছড়ানোর প্রধান মাধ্যম হলো বায়ু। হাম যেভাবে ছড়ায় তা নিম্নরূপ ঃ

(১) আক্রান্ত ব্যক্তির কাশি বা হাঁচির মাধ্যমে।

(২) সুস্থ্য ব্যক্তি শ্বাস নেওয়ার সময় বাতাসে উপস্থিত ভাইরাসযুক্ত ক্ষুদ্র জলকণা (Respiratory Droplets) শ্বাসনালীতে প্রবেশের মাধ্যমে।

খ। **হাম (Measles) রোগের লক্ষণ ঃ**

হামের লক্ষণ/উপসর্গসমূহ নিম্নরূপ ঃ

(১) তীব্র জ্বর (১০৪ ডিগ্রি ফারেনহাইট পর্যন্ত বা তার বেশি হতে পারে)।

(২) কাশি।

(৩) নাক দিয়ে পানি পড়া।

(৪) চোখ লাল হওয়া ও পানি পড়া।

(৫) মুখের ভেতরের দিকে ছোট সাদা দাগ।

(৬) সাধারণত জ্বর শুরুর ৩-৫ দিন পর ফুসকুড়ি/র‍্যাশ উঠা শুরু হয়, যা মুখ ও ঘাড় থেকে শুরু হয়ে নিচের দিকে বুক, পেট, হাত ও পায়ে ছড়িয়ে পড়ে। র‍্যাশ ৫-৬ দিন স্থায়ী হয়।

গ। **হাম (Measles) রোগে যে সকল শিশু/নারী/পুরুষ আক্রান্ত হতে পারে ঃ**

(১) যেসব শিশু Measles এর টিকা গ্রহণ করেনি।

(২) ০-৫ বছর বয়সী শিশু।

(৩) অপুষ্টি জনিত রোগে আক্রান্ত শিশু।

(৪) যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম।

(৫) গর্ভবতী নারী।

ঘ। **হাম (Measles) রোগের জটিলতা ঃ**

(১) হামের কারণে মারাত্মক পর্যায়ের নিউমোনিয়া হতে পারে।

(২) ডায়রিয়া ও পানিশূন্যতা দেখা দিতে পারে।

(৩) কানের সংক্রমণ ও বধিরতা দেখা দিতে পারে।

(৪) মস্তিকের প্রদাহ হয়ে স্থায়ীভাবে মস্তিকের ক্ষতি হতে পারে।

(৫) হাম রোগে আক্রান্ত শিশুর ভিটামিন 'এ' এর অভাবে অন্ধত্ব হতে পারে।

সীমিত

(৬) হাম শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়। যার ফলে সহজেই অন্য কোন ভাইরাস শরীরের জন্য হুমকির কারণ হতে পারে।

(৭) গর্ভবতী মায়েদের ক্ষেত্রে অকাল প্রসব এবং কম ওজনের শিশু জন্মের ঝুঁকি বেড়ে যায়।

ঙ। **হাম (Measles) রোগ হলে করণীয় ঃ**

হাম রোগে আক্রান্ত বেশিরভাগ রোগী সঠিক যত্ন নিলে ২-৩ সপ্তাহের মধ্যে নিজে থেকেই সুস্থ হয়ে যান। তবে, এই রোগের লক্ষণ/উপসর্গ নিয়ন্ত্রণ করাসহ জটিল/ক্ষতিকর প্রভাব এড়ানোর লক্ষ্যে নিম্নবর্ণিত চিকিৎসা/প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে ঃ

(১) সন্দেহজনক রোগী দ্রুত সনাক্তকরণ নিশ্চিত করা এবং স্কুলে আসা থেকে বিরত রাখা।

(২) পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে এবং রোগীকে অন্যদের থেকে আলাদা (আইসোলেশনে) রাখতে হবে।

(৩) আক্রান্ত ব্যক্তির জ্বর নিয়ন্ত্রণ করা।

(৪) নিয়মিত হাত ধোয়া, নাক ও মুখ ঢেকে রাখা বা মাস্ক ব্যবহার করা।

(৫) প্রচুর পরিমানে পানি এবং তরল খাবারসহ পর্যাপ্ত পরিমানে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে।

(৬) হাম (Measles) সংক্রমণের সময়ে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ভিটামিন-এ ক্যাপসুল সেবন করা।

(৭) শ্বাসকষ্ট, খিঁচুনী, খুব বেশি দুর্বল হয়ে যাওয়া, খাওয়া-দাওয়া বা পানি পান বন্ধ করে দেয়া, কান ব্যাথা বা কানে পুঁজ, জ্বর ৪-৫ দিনের বেশি থাকা ইত্যাদি লক্ষণ দেখা দিলে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যাওয়া।

চ। **হাম (Measles) রোগের প্রতিকার ঃ**

(১) আক্রান্ত ব্যক্তি হতে নিরাপদ দূরত্ব বজায় রাখা।

(২) নিয়মিত হাত ধোয়া, নাক ও মুখ ঢেকে রাখা বা মাস্ক ব্যবহার করা।

(৩) হাঁচি-কাশির সময় মুখ ঢাকার অভ্যাস গড়ে তোলা।

(৪) ব্যবহৃত কাপড়, তোয়ালে, বিছানা পরিস্কার রাখতে হবে।

(৫) ঘরের মধ্যে পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল নিশ্চিত করা।

(৬) ভীড় এড়িয়ে চলা।

ছ। **হাম (Measles) রোগের প্রতিরোধ** ঃ হাম রোগ প্রতিরোধের সবচেয়ে কার্যকরী উপায় হলো যথাসময়ে শিশুকে টিকা দেয়া। এক্ষেত্রে জাতীয় টিকাদান কর্মসূচী (EPI) এর আওতায় শিশুকে MR (Measles & Rubella) ভ্যাকসিন দিতে হবে। উল্লেখ্য, MR ভ্যাকসিনটি ০২ (দুই) ডোজে গ্রহণ করতে হয়।

২। এমতাবস্থায়, বর্তমান পরিস্থিতিতে যে সকল উপজেলায় হাম এর উচ্চ সংক্রামণ হার দেখা যাচ্ছে সে সকল এলাকার বিজিবি কর্তৃক পরিচালিত সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ছাত্র ছাত্রীদেরকে হাম থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য উল্লেখিত নির্দেশাবলি যথাযথভাবে অনুসরণ করার জন্য অনুরোধ করা হলো। হাম (Measles) রোগ সম্পর্কে সকল শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষক/শিক্ষিকা, ছাত্র/ছাত্রী এবং অভিভাবকদের'কে অবহিত করার জন্য অনুরোধ করা হলো।

৩। আপনাদের অবগতি ও পরবর্তী কার্যক্রমের জন্য প্রেরণ করা হলো।

এম জাহিদ হাসান মারুফ
মেজর
অতিরিক্ত পরিচালক (শিক্ষা)
মহাপরিচালকের পক্ষে

বিতরণ অপরপাতায় ঃ

CamScanner